



# دِرَاسَاتُ عَرَبِيَّةٍ وَإِسْلَامِيَّةٍ

دورية علمية محكمة

يناير ٢٠١١م

العدد الرابع ( ٤ )

دراسات عربية وإسلامية

## الاضطرابات النفسية السلوكية تشخيصها وعلاجها في القرآن الكريم والتربية الإسلامية

الأستاذ الدكتور

ناصر أحمد الخوالده

جامعة آل البيت

الأستاذ الدكتور

صالح حسن أحمد الداهري

جامعة العلوم الإسلامية العالمية



## بسم الله الرحمن الرحيم

### ما قبل:

تظهر الاضطرابات النفسية السلوكية ظهوراً مميزاً في الأمر التي تكون فيها التنشئة الاجتماعية ضعيفة حيث أن للتنشئة الاجتماعية دور كبير في ضبط السلوك عند الأفراد الذين يعيشون في الأسرة والأسرة هي النواة الأولى التي يترعرع فيها الفرد ويكتسب كثير من الأمور التي تساعد على أن يكون إنساناً سوياً إلى حد ما.

أما للتربية الإسلامية التي تعتمد على الأسس الإسلامية الحقيقية وعلى ما جاء في القرآن الكريم من تعاليم تساعد على تخفيف الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية تلبي جوهر الحياة الاجتماعية في الأسرة السوية.

وتظهر الاضطرابات النفسية السلوكية نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة وتؤثر تلك الاضطرابات سلبياً ومنها إيجابياً.

والاضطرابات النفسية السلوكية تؤثر على النواحي الفسيولوجية للجسم المتمثلة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلية واختلال إفرازات الغدد واضطراب معظم أجهزة الجسم وهذا الوظائف العقلية فالقلق والغضب على سبيل المثال يضعفان القدرة على الاستيعاب والإدراك وضعف القدرة على التعلم والتفكير السليم.

### أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث من خلال إكساب الفرد الخبرة في ضبط النفس في المواقف النفسية فالفرد السوي بعيد توازنه سريعاً بعد انتهاء أي اضطراب نفسي سلوكي.

ويهدف البحث الحالي إلى تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية السلوكية وتحديد المضامين والمبادئ التربوية المنقاة من القرآن الكريم

وبالأخص سورة يوسف عليه السلام والتعرف على طرق التحكم فيها وكيفية التعامل معها ومعالجتها بعد تحليل الآيات القرآنية التي تمثل الاضطرابات في سورة يوسف عليه السلام وفق الرؤيا القرآنية.

ولأهمية هذا البحث وجد الباحثان من الضروري التعرض للآيات القرآنية وخاصة في سورة يوسف عليه السلام الغنية بالاضطرابات المتنوعة والتعرف على كيفية التعامل مع تلك الاضطرابات وخاصة العلاج السلوكي النفسي على وقف حما جاء في السنة النبوية والرؤية القرآنية بعد تحليل الآيات القرآنية الكريمة تحليلاً دقيقاً وتأتي أهمية هذا البحث من الدروس المستنبطة من تلك الآيات بشكل خاص.

### **أهداف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى استعراض بعض الآيات في سورة يوسف عليه السلام واستخلاص الاضطرابات النفسية السلوكية وكيفية تحليلها تحليلاً وصفيّاً في ضوء الرؤية القرآنية والسنة النبوية الشريفة. للتعرف على:

- ١- شكل الاضطرابات النفسية السلوكية الواردة في القرآن الكريم في الآيات الكريمة من سورة يوسف عليه السلام.
- ٢- كيفية التعامل معها ومعالجتها وطرق التحكم فيها.
- ٣- استنتاج المبادئ التربوية منها والدينية.
- ٤- استنتاج المبادئ الأساسية في التربية الدينية ومناهجها.

### **حدود البحث:**

إن حدود هذا البحث هي اختيار ٣٥ آية قرآنية من سورة يوسف من جملة ٩٨ آية تتضمن الاضطرابات النفسية السلوكية لفرض تحليلها وتشخيص الاضطرابات النفسية السلوكية وعلاجها في القرآن الكريم وكيف كانت هذه الآيات تُعبر عن مواقف الأنبياء ومنهم يوسف عليه السلام.

## تحديد مصطلحات البحث:

وتحدد مصطلحات هذا البحث بما يلي:

- أ. الاضطرابات النفسية السلوكية. هي حالات عضوية مستتارة تشمل تغيرات شعورية وحشوية وسلوكية. (الدايري صالح ٢٠٠٨).
- ب. يعرفها دافيدوف أنها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبري تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. (دافيدوف ١٩٨٣).

## خصائص الاضطرابات السلوكية النفسية:

- ١- للاضطرابات النفسية السلوكية مكون سلوكي: ترتبط تلك الاضطرابات بالسلوك التعبيري كالتعبير بالألفاظ والإيماءات والأوضاع التي يتخذها الفرد عند وقوفه أو جلوسه وكاستجابة للغضب يقوم بهجوم وقد يبحث الفرد عن أنشطة تصرف انتباهه وتلهيه عن القلق وقد يبدي أفعال معينة وتتغير تبعاً لذلك ملامح الوجه (دافيدوف ١٩٨٣).
- ٢- تتأثر الاضطرابات النفسية السلوكية بالمكون الذاتي ويشمل المعرفة والإحساسات مثلاً أفكار الإنسان تحوم حول الموضوع المثير لانفعال القلق فالشخص المنفعل يدرك أن القلق والغضب مشاعر غير سارة تماماً وتعتبر الغضب الشديد العارم درجة مرتفعة من الإحساس.
- ٣- إن الاضطرابات النفسية والسلوكية تتصف بعدم القدرة على التحكم فيها حيث لا يمكن إصدارها أو كفها وبسهولة يستجيب الأفراد للمشاعر المصاحبة للأفكار أو الكلمات أو الأفعال التي تبدو غير مناسبة أو مضطربة أو لا عقلانية أو غير منظمة.
- ٤- تصاحب الاضطرابات النفسية السلوكية، ردود أفعال فسيولوجية مثل خفقان القلب بقوة وتوتر الجسم.

## مشكلة البحث :

تحدد مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة الآتية:

س١: ما طبيعة الاضطرابات النفسية السلوكية التي يتطرق إليها القرآن الكريم في سورة يوسف عليه السلام والتي لها دور كبير في توضيح تأثير الاضطرابات النفسية السلوكية على العلاقات الإنسانية بين أبناء البشر؟

س٢: ما هي أهم المبادئ التربوية والدينية المستنبطة من هذه الآيات القرآنية؟

س٣: ما هي سبل السيطرة عليها وعلاجها ضمن الرؤى القرآنية؟

س٤: كيف نشخص تلك الاضطرابات ضمن الرؤى القرآنية؟

س٥: كيف نعالج تلك الاضطرابات ضمن الرؤى القرآنية؟

س٦: ما هي الدروس المستنبطة والقيم الأخلاقية الموجه لعلاقة الإنسان بأخيه؟

وللإجابة على هذه التساؤلات تم بعون الله تعالى التعرض للآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة لتحليلها وفق تفاسير كل من (البخاري، وابن كثير، الجالين، المراعي، ...).

**أهم النظريات التي أكدت على الاضطرابات النفسية السلوكية وهي :**

أ- النظرية السلوكية

ب- نظرية جيمس لاثح للاضطرابات النفسية السلوكية (الانفعالات).

ج- النظرية الفلاموسية.

د- نظرية الطوارئ في الاضطرابات النفسية السلوكية.

هـ- النظرية المعرفية.

و- نظرية ترويد (التحليل النفسي).

ز- نظرية الذات لفارل روجرز.

## الاضطرابات النفسية السلوكية في سورة يوسف عليه السلام

قبل التعرض للآيات القرآنية في سورة يوسف عليه السلام التي توصف الاضطرابات السلوكية النفسية وتحليلها وصفاً حددت الآيات الكريمة التي تناولت الاضطرابات الإنسانية المختلفة وهي الغضب، الحسد، والغيرة، والغبطة والخوف والقلق، العدوان، الرفض الشديد «كراهية الرذيلة»، الحب، الحزن، الغبطة، السرور والفرح، الانتباه، الدهشة بالآيات الكريمة الآتية:

### الآيات القرآنية التي تناولت اضطراب الغضب:

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: « وَلَئِنْ لَّمْ يَفْعَلْ مَا امْرَأُهُ لَيَسْجَنَنَّ وَلَيَكُونَا مِّنَ الصَّاغِرِينَ »  
(آية ٣٢).

الآيات الكريمة التي تناولت خوف من الحسد: وخوف من العدوان:

قال تعالى: «يَبْنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِن بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ» آية (٦٧).

### اضطراب الغيرة:

قال تعالى: « إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا أُمِينًا مِنَّا وَحَنُّ عُصْبَةٍ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ » (آية ٨).

### اضطراب القلق:

قال تعالى: «... قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ» (آية ١٣).

### اضطراب الحب:

قال تعالى: « وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ » (آية ٣٠).

قال تعالى: « وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ » (آية ٥٣).

### اضطراب الحزن:

قال تعالى: « وَقَالَ يَأْسَفَا عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ » (آية ٨٤).

### اضطراب الغبطة والخجل:

قال تعالى: « قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ أَثَرَاكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ » (آية ٩١).

السرور والفرح: قال تعالى: « اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَاَلْقُوهُ عَلَى وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأُنْزِلْنِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ » (آية ٩٣).

الانتباه: قال تعالى: « وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ » (آية ٥٨).

الدهوة: « فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَكَنًا وَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سَكِينًا وَقَالَتْ أُخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ » (آية ٣١).

العدوان: قال تعالى: « أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ » (آية ٩).

رفض شديد: « كراهية الرذيلة »

قال تعالى: « رَبِّ السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبَبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ » (آية ٣٣).

خوف: قال تعالى: « هَلْ أَمْنَكُمْ عَلَيْهِ إِلَّا كَمَا أَمْنُكُمْ عَلَى أَخِيهِ مِنْ قَبْلُ فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ » (آية ٦٤).



ووضعت هذه الآيات وتلك الأحاديث ضمن تسلسل تمثل كل منها آيات متقاربة المفاهيم والدلالات تصل بنا في النهاية لاستخلاص المبادئ التربوية والقيم الأخلاقية والعبر النفسية الموجهة لعلاقة الإنسان مع أخيه الإنسان، وبعد عرضها على مجموعة من المختصين في الشريعة وعلوم القرآن وعلم النفس وتسلسل الاضطرابات النفسية السلوكية وهي:-

#### ١- اضطراب الغضب:

هذه الآيات من القرآن الكريم في سورة يوسف يتبين فيها اضطراب «الغضب» وهو الاضطراب الحركي الذي يرافقه غالباً الميل للانتقام والاعتداء فهو اضطراب يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبتاوي ويشعور قوي من عدم الرضا بسببه خطأ وهمي أو حقيقي (الداهري صالح حسن ٢٠٠٨).

كما مبين في قوله تعالى: «فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا» سورة طه (آية ٨٦) فاضطراب الغضب عند النبي يوسف «عليه السلام» اضطراب مكتوم حيث أنه أخفى الكلمة في نفسه وهي «أنتم شر منزله من يوسف وأخيه بما تذكرون من الكذب الواضح... وبما أوقعتموه من ظلم على أخيه يوسف وغدر «أي أنه غضب وقال في قراره نفسه دون أن يبدي الغضب أنتم شر في مكانتكم ومنزلتكم ممن تعرضون به أو تقترون عليه إذ أنكم سرقتم من أبيكم أحب أولاده إليه وعرضتموه للهلاك والرق وقتلتم لأبيكم قد أكله الذئب. (المراغي، ص ٢٧) فهو لم يؤاخذهم بها لا قوة ولا فعلاً صفحاً عنهم وحلماً وحفاظاً على علاقة الأخوة معهم وصبراً على افتراءهم. (المراغي، ١٩٨٥، ص ٢٧) ويمكن أن نجمل تلك المفاهيم في الآية الكريمة الآتية:

قال تعالى: «.. وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ» (آية ٢٤).

فغضبت زليخاً غضباً شديداً لفشلها في إشباع رغباتها منه بينما غضب النبي يوسف «عليه السلام» لله لا لنفسه فهم بضربها وهرب حفاظاً على عفته وإيمانه وحفاظاً على أمانته اتجاه زوجها الذي أكرم مثواه، فالأنبياء عليهم السلام يغضبون لله وحده لا لأنفسهم لأن الدنيا لا تعني لهم شيئاً بالنسبة لثواب الآخرة. (ابن كثير، ١٩٨٧، ص ٣٠٠).

فالنفس الكافرة قد توجه عدوانها الناتج عن الغضب إلى الآخرين كما فعلت زليخة عندما حرضت زوجها على سجن يوسف عليه السلام وقد يؤدي الغضب بالنفس الكافرة إلى الموت كقوله تعالى: «قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ».

#### أهم المراكز والمبادئ المستنبطة من الآيات الكريمة التي تناولت الغضب.

١. إن غضب الأنبياء (نبي يعقوب ونبي يوسف) عليهما السلام مكتوم يكتبته الأنبياء للإبقاء على العلاقات القوية بين أفراد الأسرة، كعلاقة تتسم بالحلم والصفح والصبر الجميل كصبر نبي يعقوب على أبنائه المذنبين والصبر على الابن المفقود، قال تعالى: «... بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ» (آية ١٨).

في حين أن نبي يوسف عليه السلام كتم غضبه عندما اتهموه إخوته بالسرقة قال تعالى: «...أَنْتُمْ شَرٌّ مَّكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ» (آية ٧٧) فالأنبياء يدركون أن كتم الغضب فيه ألم وثواب ومغفرة للذنوب لذا فهم قدوة للبشرية لاتصافهم بالحلم والخلق الرفيع.

٢. غضب الأنبياء لله وليس للنفس انتقاءً وخوفاً وعفة الله، بينما الآخرون يغضبون لأنفسهم مثل غضب نتيجة إحباط عدم إشباع حاجاتهم الحيوانية الآتية، فهذا النوع من الغضب والتهور والاندفاع يؤدي إلى الندم وهذا سببه الشيطان الرجيم الذي يوسوس في صدور الناس كما حصل لزليخة

باعترافها بالجرم نادمة، قال تعالى: «... الآن حَصَّصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوِدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ...» (آية ١٥) بينما النبي يوسف (عليه السلام) غضب لله وهم بضربها انتقاء الفجور طاعة لله سبحانه.

### أهم العبر والمبادئ التربوية المستنبطة من الآيات الكريمة:

١. على المؤمن أن لا يغضب لله لا لنفسه إتياءً لغضب الله وخوفاً منه وطمعاً في ثوابه ورحمته.
٢. على الإنسان أن لا يتهور أو يندفع في الغضب لأن الغضب سيعقبه ندم وشعور بالذنب «فالحلم سيد الأخلاق». ويقول الرسول الكريم محمد (ﷺ): «ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد عندما يمسك نفسه عند الغضب».
٣. تعامل النبي يعقوب عليه السلام بالصبر على الأبناء الضالين والصبر على معصيتهم وتركهم لتعذيب الضمير والصبر على الأبناء المفقودين ليعود أبناءه على مجاهدة أنفسهم «الجهاد الأكبر» الذي أكد عليه الرسول محمد (ﷺ) ليتأسى بهم المؤمنون وليتمسكوا بهذه المبادئ الاجتماعية على مر الحقب والأجيال.
٤. كتم الغضب له مردود دنيوي وآخروي:  
فالمردود الدنيوي لكتم الغضب يتمثل بأهمية كتم الغضب الذي يؤدي إلى المحافظة على الصحة الجسمية والصحة النفسية كما أدركها الرسول الكريم محمد (ﷺ) قبل ١٣٢٤ سنة حينما أكد على العلاج السلوكي للغضب الذي له أسس علمية طبية أثبتت حديثاً حيث توصل إليه الرسول (ﷺ) بذكائه الفطري وليس بالمختبرات الحديثة وهذا بعض من إعجاز الأنبياء، وأول خطوة في العلاج السلوكي هي النهي عن الاسترسال في الغضب الذي يجر الإنسان إلى أمور لا تحمد عقباها فعن أبي هريرة «رضي الله عنه» قال إن رجلاً قال للنبي محمد (ﷺ) أوصني قال: «لا تغضب، فرّد، مراراً قال: لا تغضب» رواه البخاري.

ولم يكتف (ﷺ) بالنهي عن هذه الآفة وبيان أثارها بل بين الوسائل والعلاجات التي يستعين بها الإنسان للتخفيف من حدة الغضب وتجنب نتائجها ومن هذه الوسائل السكوت وعدم الاسترسال في الكلام.

فعن ابن عباس «رضي الله عنه» قال: قال رسول الله (ﷺ) «علموا ويسروا ولا تعسروا، إذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت» رواه «الإمام أحمد».

ومن وسائل تخفيف الغضب الوضوء، فعن عطية السعدي «رضي الله عنه» قال، قال رسول الله محمد (ﷺ) «إن الغضب من الشيطان الذي خلق من نار فإذا غضب أحدكم فليتوضأ» أبو داود.

فعن أبي ذر «رضي الله عنه» قال: قال رسول الله محمد (ﷺ): إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن لم يذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» رواه أبو داود.

فقد كشف الطب الحديث أهمية العلاج السلوكي حيث أكد على أن هناك العديد من التغيرات التي يحدثها الغضب في جسم الإنسان فالغدة الكظرية التي تقع فوق الكليتين تفرز نوعين من الهرمونات هما هرمون الأدرينالين، وهرمون النورأدرينالين، فهرمون الأدرينالين يكون إفرازه استجابة لأي نوع من أنواع الاضطراب أو الضغط النفس أو الخوف وقد يفرز أيضاً لنقص السكر، وعادة ما يفرز الهرمونات معاً، وإفراز هذا الهرمون يؤثر على ضربات القلب فتضطرب وتتسارع وتنقلص معه عضلة القلب ويزداد استهلاكها للأوكسجين، وقد يؤدي الغضب إلى ارتفاع ضغط الدم لذلك ينصح الأطباء المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ضيق الشرايين أن يتجنبوا الغضب وأن يبتعدوا عن مسبباته، وكذلك مرضى السكر لأن الأدرينالين يزيد من سكر الدم.

وقد أثبت علمياً كما جاء في كتاب هاريسون الطبي أن كمية النور

أدرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفه هادئة ولمدة خمسة دقائق وأما الأدرينالين فإنه يرتفع ارتفاعاً بسيطاً عند الوقوف.

وأما الضغوط النفسية والاضطرابات فهي التي تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة فإذا كان الوقوف وقفه هادئة ولمدة خمس دقائق يضاعف كمية ألنو أدرينالين، وإذا كان الغضب والاضطراب يزيد مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة، فكيف إذا اجتمع الاثنان معاً الغضب والوقوف.

لذلك أرشد النبي محمد (ﷺ) الغضبان إن كان قائماً أن يجلس فإن لم يذهب عنه الغضب فليضطجع.

أما المردود الأخروي لكم الغضب وهو أن المؤمن يخلفه شعور بالراحة والأمل في ثواب الله وعطائه بعد المشقة والابتلاء.

قال تعالى:..... «وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» سورة آل عمران (آية ١٣٤) «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ».

#### ثانياً: اضطراب (الحسد، الغيرة، الخوف)

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف يتبين من خلالها اضطراب الحسد وهو الرغبة في امتلاك ما يمتلكه الغير أو الخطوة بامتيازات تماثل ما يتمتع به الغير. وقد يصحبه ثمن يزوال نعمه الغير (مطاوع، ١٥٧).

والشعور بالحسد يؤدي إلى الشعور بالنقص والضعف والحقد والغضب والشعور بالتعاسة والرتاء للنفس، فاضطراب الحسد دفع أخوة يوسف عليه السلام «التفكير بقتله والخلاص منه لهذا نجد أن نبي يعقوب عليه السلام حذر ابنه يوسف بأن لا يخبر أخوته بما رأى في منامه خيفة أن يحسدوه فيحتالوا للإيقاع به بتدبير مكيدة يحكمونه بالتفكير والرؤية (الشربيني بلا، ص ١١٤).

وأن سبب الحسد هو الشيطان، إذ من دأبه أن ينزغ بين الناس حين تعرض لهم فيحرض هوى النفس ولاسيما الحسد الغريزي في فطرة البشر وقد أشار إلى هذا يوسف بقوله «بَعْدَ أَنْ نَزَّغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي» (آية ١٠٠).

فقد ضن أخوة يوسف أن أباهم قد أخطأ في إثارة يوسف وأخاه عليهم بالمحبة وهو قد ضل طريق العدل والمساواة ضلالاً بينناً لا يخفي على أحد فكيف يفضل غلامين ضعيفين لا يقومان له بخدمة نافعة على العصابة أولى القوة والكسب والحماية عن الديار.

وبهذه الطريقة أفسد الشيطان بين يوسف وأخوته وقطع ما بينهما من وشيجة الرحم وهيج الحسد والشر (المراغي بلا ص ٣٨ - ١١٤ - ١١٧)، كما أمر نبي يعقوب أبنائه أن لا يدخلوا من باب واحدة... اتقاءً للحسد والغيرة.

أما الغيرة: فهي الشعور باغتصاب فرد آخر لما تعتبره حقاً لك، وهي مركب من اضطرابات الغضب والكرهية والحزن والخوف والقلق والعدوان ويصف «ماجدويل» سبب الغيرة الخوف والشعور بالانحطاط الجنسي أما فرويد فيرى أن سبب الغيرة هي فقدان الحب والعطف والحنان (زهران ١٩٧٨ ص ٥٠٧).

لذا يتجسد انفعال الغيرة بقوله تعالى... «إِذْ قَالُوا لْيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (آية ٨).

فأخوة يوسف يشعرون بالغيرة من نبي يوسف وأخيه بنيامين باعتقادهم أن يوسف استحوذ على حب أبيهم هو وأخيه فهو في تيه عن طريق المساواة ظاهر وسبب هذه الغيرة هو تحريض الشيطان لأخوة يوسف.

أما اضطراب الخوف فيتجسد، في خوف نبي يعقوب من إعطاء أخو يوسف لإخوانه خوفاً من أن يضيع كأخيه لكنه مؤمن بقدرة الله على حفظ عباده لذا استودعه الله وهو خير الحافظين، كون إخوته يشكلون لأبيهم مصدر

خوف مقترن بالحادثة الأولى.

فخوف النبي يعقوب هنا مشوب بالقلق من أن يخسر يوسف في الصيد وخوفه من غيره وحسد وعدوان إخوانه ويمكن أن تتضح تلك المفاهيم في قوله تعالى:

«إِذْ قَالُوا لْيُؤَسِّفْ أَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (آية ٨) «قَالَ بَيْنِي لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (آية ٥) «بَيْنِي لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (آية ٦٧) «وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذَّنْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ» (آية ١٣) « قَالَ لَنْ أَرْسِلَهُ مَعَكُمْ حَتَّى تُؤْتُوا مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ لَتَأْتُنَّنِي بِهِ إِلَّا أَنْ يُحَاطَ بِكُمْ فَلَمَّا آتَوْهُ مَوْثِقَهُمْ قَالَ اللَّهُ عَلَى مَا نَقُولُ وَكِيلٌ» (آية ٦٦).

فالرؤية القرآنية: تؤكد أن الخوف يجب أن يتركز على الخوف من الله سبحانه أفضل من الخوف على شيء أو من شيء أو من أجل شيء معين كمثير بيئي لأن اتقاء الله والخوف منه يجعل العلاقات الإنسانية بين البشر خيرة يسودها السلام والمحبة.

وحكمة الله تعالى أن يبثلي المسلم بشيء من الخوف والقلق ونقص في الأموال والأنف اختباراً لإيمانه وليعوضه على صبره في الآخرة خيراً فهو يدعو الإنسان للتوكل على الله والإيمان بحكمته وقدرته على تصريف الأمور وبذلك يحصل على الراحة النفسية والسكينة والاتزان الانفعالي الذي يجعل الشخص السوي يتمتع بالصحة النفسية.

وقد حذر الدين الإسلامي من التحاسد والتباغض وعلى المؤمن أن يتمنى لأخيه ما يتمناه لنفسه لتسود العلاقات الاجتماعية السليمة مع الآخرين، وأكد

على التحكم بانفعال الغيرة والحسد وفق الرؤيا القرآنية والسنة النبوية المتمثلة بالأحاديث الشريفة للنبي محمد (ﷺ) وهي:

- لا تحاسدوا ولا تباغضوا فتذهب ريحكم.
- الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب.
- قال تعالى: «ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة».
- لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» «رواه مسلم» في صحيح بخاري.

أما الرؤية النفسية فتتمثل بـ : الأساليب السلوكية للتحكم باضطراب الغيرة والحسد وهي:

١. يدعو الأفراد الغيورين والحسودين لأن يبحثوا عن بقية القدرات الأخرى التي لا توجد عند الآخرين ومحاولة تتميتها ليصلوا إلى مستوى أعلى من الآخرين، ولا تهمهم نتائج التحاسد والغيرة على العلاقات الاجتماعية بين البشر بل يهتموا بالتأثيرات الفسيولوجية لهذه الانفعالات.

٢. العمل على إنقاص تعزيز المثير السلبي أي عدم تعريض الفرد إلى موقف مثير للغيرة أو الحسد والعمل على إطفاء الاضطرابيين تدريجياً بربط مثير الغيرة والحسد بمثيرات سارة لاحقة.

#### أهم الخصائص الأساسية للآليات الكريمة التي تناولت الحسد والغيرة:

١. إن الشيطان يفسد العلاقة بين الناس فيوسوس لأحدهم بأن الآخرين هم المفضلون ولهم الحظوة ليشير البغضاء والعداوة بينهم، فهو يهيج الحسد والشر لقطع وشيجة الرحم خاصة بين الأخوة لتقطع رحمة الله عنهم وليطردوا من رحمة الله تعالى.

٢. الثقة والإيمان المطلق بالله عز وجل بالرغم من خوف نبي يعقوب من



أن يضيع ابنه الثاني لكنه مؤمن بقدرة الله على حفظ العباد لذا استودعه الله وأرسل أخاه الثاني معه.

٣. إيمان نبي يعقوب أنه لا يغني عن البشر من الله شيء وعليه يتوكل المتوكلون والإيمان بأن الله قادر على كل شيء قدير وقدرته مطلقة في تصريف الأمور.

٤. ألهم الله نبي يعقوب (عليه السلام) علماً بأن أنفس أولاده سولت لهم أمراً شعر به مكروهاً، وهذه خاصية امتاز بها بقية الأنبياء بأنهم يعلمون من الله ما لا يعلمه باقي البشر.

#### أهم المبادئ التربوية المستخلصة من الآيات الكريمة التي تناولت الغيرة والحسد:

١. وجوب عناية الوالدين بالأبناء على قدر من المساواة وعدم إبداء الاهتمام البالغ والمحبة الواضحة لأحدهم على حساب الآخرين انقاءً وقوع التحاسد والتباغض والغيرة بينهم أي اجتناب تفضيل بعضهم على البعض الآخر ومداراة مشاعر الغيرة بينهم وتربيتهم على المحبة (المراغي ١٩٨٥، ص ٣١).

٢. عندما نخاف من شيء علينا التوكل على الله والإيمان بقدرة الله على حفظ العباد قال تعالى... «فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» (آية ١٢٩).

٣. الإيمان بقضاء الله وقدره وعلينا التوكل عليه والاستعانة دائماً وأبداً به مع هذا يجب أن نأخذ الحيطة والحذر ونفكر في وضع تدابير الحياة.

#### ثالثاً: اضطراب الحب الشديد:

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف مدعمة بأحاديث شريف تبين لنا «اضطراب الحب الشديد» المتمثل بحب النبي يعقوب لابنه يوسف عليهم

السلام، هذا الحب الذي أدى به إلى الإشراف على الهلاك من شدة الحزن على فقده.

قال تعالى: «وَقَالَ يَأْسَفَا عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (آية ٨٤).

والحب الشديد المتمثل بشغف زليخة زوجة العزيز بالنبى يوسف عليه السلام، ففرط الحب والعشق هذا دفعها إلى مطالبتة بالمواقعة طلباً رقيقاً ليناً مع شيء من المخادعة لكنه استعان واستجار بالله من الخيانة والزنا ورفضه الشديد هذا أدى بها إلى التمسك به وتمزيقها ثوبه وعندما ضبطت بالجرم المشهود طلبت من زوجها معاقبته بالعذاب أو السجن.

ولكن الله تعالى يبين فضله على المؤمنين بأنه حبيب إليهم الإيمان أي جعلهم يميلون إليه مع الرضا وزينة في قلوبهم فلا يحيدون عنه إلى الكفر، فإيمان النبى يوسف عليه السلام دفعه إلى رفض الزنا والخيانة بشدة خوفاً من الله واتقاءً لغضبه.

إنه من عباد الله الذين طهرهم ربهم من النقائص فصرفوا كل مجهودهم في طاعته، قال تعالى: «وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ» (آية ٧).

أما الحب العفيف البريء فيقول عنه الرسول محمد (ﷺ) من أحب فعف فكنتم فعات مات شهيداً».

وأسمى أنواع الحب حب الله الذي منح الإيمان والسكينة، قال تعالى... «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (سورة الحجرات)، فالحب هو الميل مع الرضا وإرادة الخير للمحبيب سورة البقرة (آية ٦١).

ويمكن أن نتضح تلك المفاهيم في قوله تعالى: «وَرَأَوْتَهُ الَّذِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي

أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ» (آية ٣٢).

«قَالَ هِيَ رَاوَدْتَنِي عَنْ نَفْسِي وَشَهِدَ شَاهِدٌ مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدًّا مِنْ قَبْلِ فَصَدَّقْتُ وَهُوَ مِنَ الْكَاذِبِينَ» (آية ٢٦) «وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (آية ٣٠).

«قَالَ مَا خَطْبُكُنَّ إِذْ رَاوَدْتَنَّ يُوسُفَ عَنْ نَفْسِهِ قُلْنَ حَاشَ اللَّهُ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِنْ سُوءٍ قَالَتِ امْرَأَةُ الْعَزِيزِ الْآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ» (آية ٥١).

«وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آية ٥٣).

أهم المقومات التربوية للآيات الكريمة التي تناولت «الحب».

١. حسن خلق النبي يوسف عليه السلام وحفظه لأمانة المنزل، المتمثل بقوله تعالى... «قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي» (١) «أَحْسَنَ مَثْوَايَ» (آية ٢٣)، أي سيدي المالك أحسن معاملتي عندك (أي عند زليخة) وأوصاك بإكرام مَثْوَايَ فلا أجزي إحسانه بالإساءة وإخوانه في أهله أنه لا يفلح الظالمون للناس بخيانتهم ويصلون إلى رضوان الله.

٢. استعصام النبي يوسف عليه السلام وظهور نزاهته بشهادة ابن عم زليخة أدى إلى اعترافها بالخطيئة وانتصار الحق على الباطل.

المبادئ المستنبطة من الآيات الكريمة التي تناولت اضطراب الحب:

١. عدم الانجراف وراء العواطف الجامحة والرغبات الجنسية التي لا تجلب سوى الندم والشعور بالذنب.

٢. الحفاظ على أعراض الآخرين أمانة في أعناق المؤمنين.

٣. من غضب لله انتصر الله له وأظهر الحق.

٤. من يكسب ثقة الآخرين ينال رضاهم ورضي الله وأفلح في الدنيا والآخرة.

٥. التمسك بالعفة ومقت الرذيلة وتجنب المحارم وتفضيل السجن على الفسوق أدى بالنبي يوسف إلى نيل خير الدنيا والآخرة ومن ينحو هذا المنحى يفوز بالدنيا والآخرة.

بعد استخلاص أهم المبادئ التربوية من الآيات الكريمة التي تناولت اضطراب الحب علينا أن نتساءل كيف يحدث الحب والسرور؟

قضى علماء النفس وقتاً أقل في دراسة الاضطرابات الإيجابية منها (البهجة والفرح والحب فوجدوا أن هناك مواقع معينة في الجهاز اللمبي في أمخاخ الأفراد لها علاقة بالشعور بالحب أي للمرسل العصبي المسمى «دوبامين» دوراً في ذلك.

تشعر كثير من الثدييات باللذة عند استثارة مناطق عديدة في المخ، ومراكز اللذة، هذه قد تستخدم في تنظيم الحاجات الأولية (الحاجة للطعام والشراب والجنس) Peak experience وقد أطلق إبراهيم ماسلو «قمة الخبرة» على أسعد لحظات الغمر فهذه الاضطرابات الباعثة على السرور يمكن التوصل إليها عن طريق الحب وعن طريق اندماج عاطفة الأبوة أو المرور بخبرة صوفية أو بخلق الجمال أو بمواجهة التحدي أو الانغماس في عمل يحقق الذات (دافيدوف ١٩٨٣، ص ٥٠٨).

**كيف يرى علماء النفس طرق التحكم في اضطراب الحب؟**

للسيطرة على هذا الاضطراب بايولوجيا يصف إبراهيم ماسلو كيفية الضغط على مراكز المخ للسيطرة عليه، وعلماء آخرون يؤكدون على

تصريف هذا الاضطراب بطرق أخرى مثل ممارسة الرسم، والرياضة، والموسيقى، وكتابة الشعر العاطفي الخ...

أما فرويد فيؤكد على إشباع عاطفة الحب حتى النهاية لأن عدم إشباع الحاجات الأولية خاصة الجنسية تجعل الفرد في حالة قلق وتوتر تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد، وفقدان الاتزان الانفعالي من سمات الشخصية الضعيفة.

### الرؤية القرآنية والسنة النبوية للتحكم في اضطراب الحب:

الدين الإسلامي الحنيف وفق الرؤيا القرآنية يدعو إلى تصريف هذه الطاقة بطريقة مقبولة اجتماعياً سليمة وهي الزواج حيث يتجنب الفرد الأمراض النفسية والجسمية وحفظ النسل لأعداد مجتمع إسلامي نظيف، كشعور إنساني هذه هي فصيلة الإيمان.

قال تعالى... «وَالْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي» سورة طه آية ٣٩.

«وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً» الروم ٢١.

«الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ»

الزخرف آية ٦٧.

«سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا» مريم آية ٩٦.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» إبراهيم آية ٢٤.

«وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» البقرة آية ٦١.

### رابعاً: اضطراب الحزن:

الحزن: هو الألم الناجم عن جرح النفس.

قال تعالى: «.... وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» آية (٨٤) أي

انمحق سواد عيني يعقوب وبذل بياضاً من بكائه (من الحزن) عليه فهو كظيم

مغموم مكروب مكتوم الحزن (الخماسي ١٩٩٢، ص ٢٥).

أما الأسف: هو الحزن مع الحسرة على فوات ما كان يمكن تلافيه.

قال تعالى: «.... وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَا عَلَى يُوسُفَ» آية (٨٤).

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف تصف اضطراب الحزن المكتوم (كظيم) العميق المهلك المتمثل بحزن النبي يعقوب على يوسف الذي أدى به فقدان بصره لكنه رغم حزنه المكتوم صابر محتسب مؤمن بعدالة السماء مستعيناً بالله العظمي، على هذا الخطب الجلل، وهذه المعاني تتضح في قوله تعالى:

«وَقَالَ يَا سَفَا عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (آية ٨٤).

«قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (آية ٨٦).

«قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ» (آية ٨٥).

«قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ» (آية ١٨).

«وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ أَوَى إِلَيْهِ أَخَاهُ قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (آية ٦٩).

«وَجَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ» (آية ١٦).

فحزن أخوه يوسف مفتعل لتغطية مكيدتهم....

رأي السنة النبوية في الحزن:

قال ابن عباس (رضي الله عنه) «ليس من أحد إلا وهو يحزن ويفرح

ولكن المؤمن يجعل مصيبتَه خيراً وغنيمته شكراً» (المراغي ١٩٨٥، ص ٤٥).

وقال عمر (رضي الله عنه) «ما أصابتن مصيبة إلا وجدت فيها ثلاث نعم:

الأولى أنها لم تكن في ديني، والثانية أنها لم تكن أعظم مما كانت، والثالثة إن الله يعطي الثواب العظيم والأجر الكبير».

أما الرسول الكريم محمد (ﷺ) فيقول: «عجباً لأمر مؤمن إن أمره كله خيراً إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

وقال (ﷺ): «ما يصيب المؤمن هم ولا غم ولا نصب ولا وصب حتى الشوكة يشاكها إلا كان له به أجراً» (الخماسي ١٩٩٢، ص ٣٨).

الحزن والتوتر يعتبران بمثابة تهديد دائم للقلب ومما يؤثر عن علي بن أبي طالب أنه قال: «الهم يذيب الجسد» وقوله كرم الله وجهه «الحزن يهدم الجسد» وقوله «الهم نصف الهرم» (زهران ١٩٧٨، ص ٥٠٩).

### أهم المبادئ التربوية المستقاة من الآيات الكريمة التي تناولت اضطراب الحزن

١. حزن نبي يعقوب على عقود أبنائه وكيدهم لابنه يوسف لم يوبخهم على فعلتهم بل صرح لهم بأنهم أضمرُوا شراً لأخيهم يوسف والله أعلم بما فعلوا ولم يضربهم ولم يوبخهم بل جعلهم عرضة لتأنيب الضمير واكتفى بالأعراض عنهم ليعرفوا بأنه أخطئوا بحقه وحق يوسف ليعرفوا أخطائهم ويعملوا على تصحيحها.

٢. كتم حزنه ولم يشتكي بل اكتفى الشكوى إلى الله سبحانه لأنه مدبر الأمور والكل إليه راجعون لإيمانه بقدرته تعالى على حل المشكلة.

٣. الصبر على المصيبة والتسليم بقضاء وقدرته وهو فعل اختياري دافعه ابتغاء رضي الله.

فما هو الفرق بين الصبر على المصيبة التي يؤكد عليها الدين الإسلامي وبين الكبت (كبت الاضطرابات التي يؤكد علم النفس على أضرارها وآثارها الجسمية).

| الكبت  | الصبر على المصيبة   |
|--|---|
| ١. فعل لا إرادي على مستوى (الاشعور).   | ١. فعل إرادي على مستوى الوعي (الشعور).  |
| ٢. فعل سلبي قهري.  | ٢. فعل إيجابي اختياري   |
| ٣. دافعه الخوف من المجتمع.   | ٣. دافعه الخشية من الله وإبتغاء رضائه والتسليم بقضائه وقدرته.                                       |
| ٤. نتيجته قلق من محاولات المكبوتات من الخروج إلى مستوى الشعور.   | ٤. نتيجة الاحتساب والرضي والثواب  |
| ٥. يضعف النفس بما يشكله من ضغوط هائلة تهدد الانفجار في أي لحظة.  | ٥. يقوي الإرادة ويعطي القدرة على ضبط النفس وقيادتها.  |
| ٦. يصاحبه ويخلفه شعور بالعدوانية نحو المجتمع الذي يحرمه تحقيق نزواته ويضطره إلى كبتها.   | ٦. يصاحبه ويخلفه شعور بالراحة والأمل في ثواب الله وإعطائه بعد المشقة والابتلاء.                     |
| ٧. الكبت يكون للأشياء الآتية:<br>• الذكريات، الحزن على المواقف المؤلمة.<br>• الرغبات الغريزية المرفوضة اجتماعياً.<br>(المهدي، ص ٣٠). | ٧. الصبر يكون على الأشياء الآتية:<br>• صبر على المصيبة.<br>• صبر على الطاعة.<br>• صبر على الابتلاء. |

#### نستخلص مما سبق أن الرؤية القرآنية للتحكم باضطراب الحزن:

تتمثل بكبت الحزن والاكتفاء بالبكاء قال النبي (ﷺ) «إنما العين لتبكي والقلب ليحزن ولكن لا نقول ما يغضب الرب والشكوى لله والصبر على المصيبة فعندما يتذكر الإنسان الحزين بسبب حطام الدنيا إن هذه الدنيا ستصبح



ريحاً صفصفاً والأرض ستصبح صعيداً جرزاً يشعر بالراحة النفسية وتتبدد همومه خاصة عندما يتذكر بأن الدنيا محطة استراحة لا بد أن يرحل يوماً ما إلى بيته الدائم وهو الآخرة فلا يأسف على ما فاتته فتصبح مشكلته خفيفة الوطأة ويشعر بالراحة النفسية.

### رؤية علم النفس للأساليب السلوكية للتحكم باضطراب الحزن:

علم النفس يدعو إلى تغيير أهداف الحياة، وسماع الموسيقى، وممارسة الرياضة، والاسترخاء، وتغيير البيئة إن أمكن، والتنفس باستمرار بعمق وممارسة أساليب التأمل، والبكاء، وأخذ بعض الحبوب المهدئة حسب الحاجة لفترة قصيرة ومؤقتة، وبذلك يشعر الفرد بالراحة والاستقرار والأمان.

### خامساً: اضطرابات الغبطة، الخجل، انفعال الفرح والسرور.

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف تصف اضطرابات الغبطة، الخجل، وانفعال الفرح والسرور - هو الفرح الباطني للنفس.

قال تعالى: «... قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَقْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ» (سورة البقرة) (آية ٦٩).

أي تبعث السرور في نفوس الناظرين إليها بحسنها أي تعجبهم، وانفعال الغبطة يتمثل باعتراف أخوة يوسف له بأن الله فضله عليهم فهم يغبطونه يفرحون له ولا يحسدونه كونهم نادمين طالبيين الصفح والغفران واستبشار القافلة بعثورهم على يوسف في البئر وشدة فرح النبي يعقوب ببشرى العثور على يوسف فارتد إليه بصره عندما ألقي على وجهه قميص يوسف وهذه من معجزات الله وقدرته الإلهية سبحانه وتعالى وهذه المعاني تتضح بقوله تعالى: «.. قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ أَثَرَاكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ» (آية ٩١).

«.. اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَاَلْقُوهُ عَلَى وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأْتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ» (آية ٩٣).

«... فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (آية ٩٦).

﴿وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَبُشْرَىٰ هَذَا غُلَامٌ وَأَسَرُّهُ بِضَعَّةٍ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ﴾ [آية ١٩]

«... وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَبُشْرَىٰ هَذَا غُلَامٌ وَأَسَرُّهُ بِضَاعَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ» (آية ١٩). «وابيضت عينا يعقوب من الحزن أي أصابها غشاوة بيضاء غطت على البصر مع بقاء العصب الذي يدرك المبصرات سليماً معافى فأكد الدكتور عزيز إسماعيل باشا: البياض المصحوب بضياح البصر غالباً معناها (الجلوكوما) والمعروفة عند الاختصاصيين في أمراض العيون إن أهم سبب لها هو التغيرات في الأوعية الشعرية نتيجة لأسباب عديدة أهمها الانفعالات العصبية كما يحدث في زيادة ضغط الدم ولاسيما الحزن.

مع العلم أن أعراض مرض الجلوكوما أو شدة توتر العين لا تتحسن إلا بالعلاج ومنه العمليات الجراحية (المراغي ١٩٨٥، ص ٢٨ - ٣٨ - ٤٠)، ولكن إرادة الله شاعت أن يؤدي شدة السرور إلى رجوع بصر النبي يعقوب (عليه السلام).

**أهم ما ورد في الآيات الكريمة التي تناولت اضطراب الخجل والسرور:**

معجزة الله سبحانه وتعالى في رجوع بصر النبي يعقوب فـالله قادر على أن يقول للشيء «كن فيكون» أي أن الإعجاز الإلهي لهذه الآية: هي رجوع بصر النبي يعقوب الذي لا يملك أن يعود إلا بعملية جراحية حيث أن الغشاوة انزاحت دون عملية جراحية.

لذا يجب أن يحرص الفرد على تجنب اضطراب الغضب والحزن والاهتمام بالمواقف التي تثير هرمون السعادة وتبعث السرور إلى النفس كون

السرور له آثار نفسية وجسمية إيجابية.

فعلينا الإيمان بقدرته تعالى المطلقة على فعل أي شيء وقت ما يشاء سبحانه - فالدين الإسلامي يدعو إلى الاعتدال في اضطراب الفرح قال تعالى: «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» [سورة لقمان (آية ١٨)].

#### سادساً: اضطراب الانتباه والدهشة الشديدة

تضم هذه المجموعة آيات كريمة في سورة يوسف توضح اضطرابات «الانتباه» و«الدهشة الشديدة لحد الذهول»، فالانتباه يتمثل في إدراك النبي يعقوب لرائحة ابنه يوسف عن بعد المتمثل ببعد مصر عن الشام وهذه من المعجزات الإلهية، فالروائح منها القوي ومنها الضعيف ومن أضعفها رائحة جسم الإنسان وعرقه لذا عدت هذا الظاهرة من خوارق العادات ومن خواص عالم الغيب لا من السنن العادية والحوادث التي تتكرر من البشر.

وهذا كله من أطاف الله بيعقوب ومن اشراقات النفس الصافية وانطلاقات الروح من كثافة المادة وقيود الجسد (المراغي ١٩٨٥، ص ١٢٨).

وجلب انتباه إخوته عند دخولهم عليه فعرفهم دون أن يعرفوه وذهول نساء المدينة من دهشتهم بجمال النبي يوسف وعفته فقطعن أيديهن دون أن يشعرن بالألم.

وهذا الجمال الذي يدعو للدهشة من معجزات الله وقدرته سبحانه على الخلق والإبداع في كونه وعباده فهو المالك والخالق المبدع فجميع هذه الاضطرابات تتمثل بقوله تعالى:

«... وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ» (آية ٥٨).

«... وَلَمَّا فَصَلَ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَنْ تُفَنِّدُون» (آية ٩٤).

«.. قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (آية ٩٦).

«وَقَالَتْ أَخْرِجْ عَلَيْنَ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ» (آية ٣١).

أهم المقومات الرئيسة التي تناولت اضطراب الانتباه والذهشة:

١. المعجزات الإلهية التي جعلت النبي يعقوب يشم رائحة يوسف وهو في مصر بينما هو في الشام.

٢. قدرة الله سبحانه وتعالى على الإبداع في خلق عباده التي تؤدي إلى الدهول الشديد عند رؤية جمال يوسف ولا غرابة في الأمر إنه الله سبحانه جل شأنه البديع أمره بين الكاف والنون.

٣. لم ينقطع رجاء النبي يعقوب من رحمة الله فهو على طمع في فضله لهذا لم ييأس من روح الله ولم ينقطع رجائه في فضله أن يلتقي بيوسف الذي حجبته الأقدار عنه زمن طويل.

#### سابعاً: اضطراب العدوان:

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف تتناول «العدوان القاتل» متمثل في اقتراح أحد أخوة يوسف وهذا الاقتراح هو «أقتلوا يوسف أو اطرحوه في أرض بعيدة حتى لا يستطيع الرجوع إلى أبيه بينما اقتراح آخر عدم قتله وتحمل ذنبه، بل إلقائه في الحب بئر عميق حتى لا يستطيع الرجوع إلى أبيه تخلص لكم رعايته وعطفه، فعملهم هذا حسد شديد وحقد وغضب أدى بهم إلى عدوان الشروع بالقتل فبعد أن نفذوا ما أرادوا بعد ذلك جاءوا إلى أباهم يتباكون، بكاء مفتعل مدعي أن الذئب قد أكله.

لكن أباهم شعر بأن أنفسهم سهلت لهم هذا العدوان المنكر فصبر دون تبرم، أو شكوى لغير الله ولم يعاقبهم ضرباً ولا تجريحاً بل فوض أمره لله تعالى على كيدهم المفصوح وتركهم عرضة لعذاب الضمير (المراغي ١٩٨٥، ص ٢٨).

يصف الرازي ضروب الكيد (الحيل) عند زليخة كعدوان نتيجة الغضب.

١. إيهام الزوج أن يوسف اعتدى عليها بما يسوؤها ويسوؤه.
٢. أنها هددت يوسف وأذرتة بما يعلم منه أن أمره بيدها، لكي يخضع لها ويطيعها.

٣. الحبس لأيام للتخويف لإرغامه على الاستجابة لما تريد.

٤. أنها لم تصرح بجرمه حتى لا يشتد غضب الزوج ويقسو في عقابه كأن يبيعه أو يقصيه عن الدار وذلك ما لا تريده (المراغي ١٩٨٥، ص ١٣١).

وهذا المعاني تتضح بقوله تعالى:

«أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ» (آية ٩).

«قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غَيَابَةِ الْجُبِّ يَلْتَقِطْهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ» (آية ١٠).

«... بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (آية ٨٣).

«وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (آية ٢٥).

«فَلَمَّا رَأَى قَمِيصَهُ قَدْ مِنْ دُبُرٍ قَالَ إِنَّهُ مِنْ كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ» (آية ٢٨).

لكن الله أنجاه من مكرهم وعدوانهم ويتضح هذا المعنى بقوله تعالى:  
«... وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ» (سورة الأنفال) (آية ٣٠).  
«... لَئِنْ لَمْ يَفْعَلْ مَا امْرَأَةٌ لَيُسْجَنَنَّ» (آية ٣٢).

أهم المرتكزات الرئيسة في الآيات الكريمة التي تناولت «العدوان»:

١. لقد ألهم الله سبحانه يعقوب كونه نبي من العلم ما لا يعلمه الآخرون ففي قرارة نفسه يعلم أن الآخرون (إخوته) أضمرُوا له الشر وإن الله سينقذ يوسف لاحقاً.
٢. كان صبر النبي يعقوب على المصيبة جميل لا جزع فيه ولا شكاية بل كان يشكو حزنه إلى الله وعلق رجائه بالله.
٣. إن النبي يعقوب مؤمن بأن الله عليم بوحده وحزنه على فقداه أبناءه وهو الحكيم في أفعاله فيبتلى المؤمنين ويرفع البلاء على مقتضى سنته وحكمته في تدبير خلقه وقد جرت سنته أن الشدة إذا تناهت جعل وراءها فرجاً والمصيبة إذا عظمت جعل بعدها مخرجاً، ويؤكد هذا المعنى في قوله تعالى... فإن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً.
٤. عدالة السماء تؤكد أن الله قادر على أن ينجي المظلومين المؤمنين.
٥. أخوة يوسف استخدموا أساليب الكيد في عدوانهم وكذلك زليخاً استخدمت نفس الأسلوب ولو اختلقت أسباب العدوان.
٦. الأقدار التي تعرض لها النبي يوسف عليه السلام وتخلص منها تدل على أن الله لطيفاً لما يشاء فهو عالم بدقائق الأمور رفيق بعباده فينفذ ما يشاء في خلقه بحكمته البالغة فلو لم يرموه أخوته في الجب لما عير عليه العزيز ولو لم يعتقد العزيز بأمانته وصدقه لما أمنه على بيته ورزقه ولو لم تراوده امرأة العزيز عن نفسه ويستعصم لما ظهرت نزاهته ولو لم تفشل امرأة العزيز في كيدها وكيد صويحباتها لما ألقى في السجن ولو لم يسجن لما عرفه الساقى ملك مصر وعرف صدقه في تفسير الرؤيا وإرشاد ملك مصر إليه ما أمن به وجعله على خزائن الأرض ولو لم يتبوا هذا المنصب لما أمكنه أن ينقذ أبويه وإخوته من الجوع.

## «المبادئ المستقاة من اضطراب العدوان»

١. الإيمان بحكمة الله وقدرته على تصريف الأمور إنه حكيم عليم وإليه ترجع الأمور قال تعالى: «.... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» صدق الله العظيم.

٢. يجب الصبر على المصيبة لأن بعد كل عسر يسر والصبر على عدوان الآخرين وعدم رد العدوان للإبقاء على علاقة المحبة والسلام بين المؤمنين.

٣. الإيمان بعدالة السماء لأن الله وحده ينقذ المؤمنين المظلومين، والمؤمن عبد مبتلى يتعرض للامتحان في الدنيا لأجل الآخرة وينال ثواب الدنيا والآخرة.

وعلم النفس يؤكد أن الناس يولدون بغرائز تدفعهم إلى القتل والتخريب والعدوان جزء من كياناتهم الغريزية، غرائز العدوان تتراكم بكيفية ما ثم تزيد إلى حد معقول وتتفجر في صورة عنف مفاجئ.

أما أسباب العدوان فهي متعددة، مثل الضغوط الاجتماعية، والأمر (الباعث)، التعرض للآلام الجسدية والشعور بالإحباط، والتعرض للإهانة والتهديد.

وهناك عدة أجهزة عصبية في المخ تتحكم في نوعيات معينة من العدوان ويمكن تنشيط الأجهزة العصبية المختلفة التي تتحكم بالعدوان بالمثيرات الكهربائية والكيميائية- وهناك أربع تأثيرات على هذه الأجهزة العدوانية مثل الجينات والأجهزة العصبية، وكيمياء الدم، والتعلم. (دافيدوف ١٩٨٣، ص ٥٠٩).

رأى علم النفس بالأساليب السلوكية لتفريغ العدوان مقارنة بالرؤية القرآنية للعدوان:

يرى علماء النفس أن من الضروري تفريغ العدوان وتحويله إلى سلوك مرغوب فيه مثل ممارسة رياضة الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها من الممارسات الرياضية، ويفضل علماء النفس تفريغ الشعور بالعدوان برد عدوان الآخرين لفظياً أو جسدياً للشعور بالراحة النفسية كردود أفعال غضبية خارجية لأن عدم تفريغ العدوان إلى الخارج نحو الخارج يسبب الندم والشعور بالذنب مما يضعف الشخصية، وقد يولد تفريغ العدوان نحو الآخرين عدوان مقابل من الآخرين وبذلك تصبح العلاقات الاجتماعية يسودها مضطربة الفوضى والتفكك.

بينما الرؤية القرآنية للعدوان تؤكد على كبت العدوان تحسباً لله وابقاءاً على علاقات المحبة والسلام بين أبناء البشر وهذا ما أكد عليه جميع الأنبياء ومن بينهم النبي عيسى عليه السلام فهو يقول «من ضربك على خدك الأيمن فأعطه خدك الأيسر».

#### ثامناً: اضطراب الرفض الشديد - مقت الرذيلة والقلق:

تضم هذه المجموعة آيات من سورة يوسف تتضمن اضطراب «الرفض» الشديد للفجور «أي مقت الرذيلة» والقلق الشديد على يوسف فقد أثر النبي يوسف عليه السلام السجن والعذاب الذي هما أحب إليه من المواقعة على رغباتهن لكرهيته الرذيلة واجتنابه الطيش والسفه وقد هم بضرب زليخة عندما طلبت منه المواقعة وهرب رفضاً للزنا والخيانة وقد أبدى النبي يعقوب قلقه على يوسف عندما طلبوا منه إرسال يوسف للسباق ورمي السهام فقالوا له لا تقلق لماذا؟ أنت قلق ألا تأمنا على يوسف؟

وأظهر قلقه على وأظهر تخوفه من اصطحابهم إياه خوفاً من فقدته كأخيه وهذه المعاني تتضح في قوله تعالى: «.. رَبِّ السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ» (آية ٣٣).



«... وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَقَا عَلَى يُوسُفَ...» (آية ٨٤).

«... قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يَفْلِحُ الظَّالِمُونَ» (آية ٢٣).

«... هَلْ أَمِنَكُمْ عَلَيْهِ إِلَّا كَمَا أَمِنْتُكُمْ عَلَى أَخِيهِ مِنْ قَبْلُ فَاللَّهُ خَيْرٌ

حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (آية ٦٤).

«... قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ» (آية

١١) «أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (آية ١٢) «قَالَ إِنِّي

لَيَحْزَنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ...» (آية ١٣).

«... وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذَّنْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ» (آية ١٣).

### الدروس التربوية المستقاة من «اضطراب الرض الشديد» «مقت الرذيلة» والقلق

١. على المؤمنين التمسك بالعفة إرضاءً لله إقتداءً بأخلاق وعفة النبي يوسف عليه السلام الذي فضل السجن على الانصياع للفجور والمحافظة على النزاهة لأنها من سمات الأنبياء ليكونوا قدوة للآخرين.

على المؤمن أن يفوض أمره لله عند شعوره بالقلق فهو خير حافظ وهو أرحم الراحمين وهذه هي الرؤية القرآنية للتحكم في القلق أما علم النفس فيصف القلق بأنه اضطراب مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر لسبب مجهول. (زهران ١٩٧٨، ص ٥٠٨).

والسبب النفسي للقلق هو فقدان الحنان الطفولي والحب والأمن والطمأنينة الذي كان يتمتع به الفرد عندما كان صغيراً وقد تكون أسباب القلق المرضي وراثية.

### الأساليب السلوكية لخفض القلق فهي:

لإيقاف التفكير السلبي للفرد يوصي علم النفس له بما يلي:

١. جلسات تأملية ٢. استرخاء تام ٣. وقف القلق الناتج عن المشكلة «أن يقول الفرد لنفسه أنها تافهة ٤. أن يفكر بشكل سليم «أنا ممكن

أن أنجز عدة أشياء إذا حاولت أن أعمل بجهد كافي» ٥. أن نوصي له أن يقول لنفسه «إذا احتفظت بهدوئي سأتمكن من التغلب على المشكلة» ٦. وقد يعطى الشخص القلق أدوية مضادة للقلق كاذبة لخفض القلق إذا كانت استجابيته للإيحاء قوية.

هذا وأن سبب اهتمام علماء النفس بالأساليب السلوكية لخفض القلق لإدراكهم لأهمية تأثير القلق على الصحة النفسية والجسمية فالتعرض للقلق يؤدي بالجهاز العصبي السمبثاوي إلى زيادة الطاقة للمواجهة أو الهروب للحالة الطارئة وإذا استمر القلق والتوتر يصبح الجسم في حالة تيقظ تام (أي في حالة مقاومة) فيقل أداء الجهاز السمبثاوي المسؤول عن النمو الإصلاحي والوقاية والعدوى، فيصبح الجسم في حالة إعياء ونقل مقاومته واستمرار القلق والتوتر يؤدي إلى الاكتئاب.

### نتائج التحليل:

وتأسيساً على ما سبق بالاعتماد على المفاهيم الواردة في تحليل الاضطرابات النفسية السلوكية الثمانية تخلص الباحثين إلى عدد من المرتكزات الأساسية ومقومات عامة تتحدد بمبادئ تربوية عدة للآيات الكريمة توضح علاقة الإنسان بأخيه الإنسان، وأهم هذه المقومات العامة هي:

### أولاً: المعجزات الإلهية: المتمثلة في:

١. معجزة جمال نبي يوسف عليه السلام الذي جعل النسوة يقطعن أيديهن من فرط الدهشة لجماله وعفته فهو سبحانه مالك الملك قادر على كل شيء قدير يظهر قدرته في خلقه وفي كونه.

٢. معجزة نبي الله يعقوب القوة الخارقة مثل شم رائحة النبي يوسف عن بعد بلاد بعيدة.

٣. تنبئ نبي يعقوب عليه السلام بالأحداث قبل وقوعها فهو يعلم ويحس ويشعر بالأحداث قبل سنوات بعيدة.

٤. رجوع بصر نبي يعقوب بعد سروره بعودة ابنه يوسف، بقدرة الله تعالى لا بالعملية الجراحية.

٥. انطق الله الشاهد على عفة النبي يوسف عليه السلام ببرائته في الوقت المناسب.

### ثانياً: طبيعة الاضطرابات النفسية الواردة في سورة يوسف (عليه السلام)

١. متطرفة

٢. مكبوتة.

فهي متمثلة بحب جامح قاتل، وحزن مهلك، وغيره قاتلة، وحسد قاتل، وعدوان قاتل، ودهشة شديدة لحد الذهول غضب مكبوت، وقلق وخوف، وغبطة مشوبه بخجل، ورفض معتدل، ورفض شديد (مقت الرذيلة)، وحزن مفتعل (بكاء مفتعل)، وانتباه، وسرور شديد مؤثر.

٣. تؤكد سورة يوسف على وصف الاضطرابات النفسية السلوكية: بشكل مفصل مثل الحسد والغيرة بما لها من تأثير على العلاقات الاجتماعية السلبية بين أفراد البشر، وأول حالة حسد وغيرة وعدوان في تاريخ البشرية هي متمثلة في قتل هابيل لأخيه هابيل حسداً وغيرة وظلماً وعدواناً.

٤. الآيات القرآنية لم تتطرق إلى الجانب الفسيولوجي على ما يبدو أن الله تعالى «علم الإنسان ما لم يعلم» ترك هذا الجانب للبشر ليبحثوا فيه وأكد على الجانب الذاتي (المعرفة) بمثير الاضطراب النفسي السلوكي وهو المعرفة بالذات الإلهية وتأثيرها روحياً على الاضطراب النفسي السلوكي.

ثالثاً: إيمان الأنبياء بالعدالة الإلهية وقضاء الله وقدرته وحكمته في تصريف أمور العباد لخير العباد لهذا فهم صابرون محتسبون لتقته المطلقة برحمة الله التي وسعت كل شيء، وإظهار الله للحق ونصرته على الباطل الذي دولته ساعة.

لذا امتثالاً لهذه العدالة الإلهية تعامل الأنبياء مع الاضطرابات النفسية السلوكية وفق الإرادة السماوية.

**رابعاً:** تمسك الأنبياء بوحداية الله سبحانه وتعالى والتعلق بالذات الإلهية والاتكال عليه والإيمان بالله بأنه خير حافظ والتوكل عليه والاستعانة به والشكوى له فقط، ويمثل أيضاً بغضب الأنبياء لله وحده وليس للنفس رجاءً وخوفاً وانتقاءً لله والاستعانة بالله وحده في الصبر، قال تعالى: (أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ) (آية ٧٧) ويتمثل هذا التمسك بحبل الله المتين برفض الأنبياء الفجور فصرفوا كل جهودهم في طاعته والتمسك به.

**خامساً:** للشيطان الرجيم دور في إثارة اضطراب الغضب والحسد والغيرة فهو يوسوس في صدور الأخوة ليفرق بينهم لذا أكد الرسول الكريم (ﷺ) على جملة أمور منها الحث على الوضوء والصلاة لقطع حبائل الشيطان والتعوذ منه باستمرار.

#### سادساً: الاضطرابات النفسية السلوكية وطرق السيطرة عليها:

السيطرة على الحزن بالصبر على المصيبة والتحسب والاستعانة بالله والسيطرة على انفعال الحب بالتمسك بالطهر والعفة وكبت الغضب والسيطرة عليه لأن في ذلك إثابة للمؤمنين ولكي يسود السلام بين الناس في الدنيا، وعدم اليأس من رحمة الله حيث قال تعالى: «.. فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (آية ٨٧).

**سابعاً:** بعد تحليل الآيات القرآنية التي تناولت الاضطرابات النفسية السلوكية استنبط الباحثان تعريف خاص بالانفعالات وفق هذا البحث، وهو أن الاضطرابات حالات داخلية تظهر فجأة ويمكن التحكم بكفها اعتماداً على التصور الذاتي للاضطرابات والمعرفة بالذات الإلهية.

## أهم المبادئ التربوية والدينية المستنبطة من سورة يوسف عليه السلام.

١. علمنا الله سبحانه من خلال هذه الآيات في سورة يوسف طرق تصريف الانفعالات وكيفية التعامل معها بالسيطرة على حالة الفزع عند المصيبة بالصبر والاحتساب وعدم اليأس من رحمة الله وكتم الغضب، والسيطرة على مشاعر الحب بالتمسك بالعفة، وكبت الحزن والحزن والسيطرة عليه بالشكوى لله وحده والدعاء لله وحده.
٢. تكريم الله سبحانه لمن يسيطر على اضطراباته من الأنبياء والمؤمنين بإثابته في الدنيا والآخرة.
٣. دعوة البشر إلى توحيد الله والتعلق بالذات الإلهية للخلاص من جميع مصائب الدنيا.
٤. تعريف البشر بالعدالة الإلهية وإظهار الله للحق ونصرته على الباطل..
٥. دعوة البشر إلى الاعتدال ونبذ التحاسد والتباعد والغيرة كي لا يحصدوا الندم على ما فعلوه.
٦. تعلمنا الآيات الكريمة قدرة الله تعالى على تصريف أمور البشر في الحياة الدنيا لصالح الإنسان - مهما كانت هذه الأمور سواء كانت خيراً أم شراً.
٧. التمسك بالصدق والحفاظ على الأمانة والنزاهة.
٨. تعلمنا الآيات الكريمة فضيلة العفو عند المقدرة عن الأقرباء المخطئين.
٩. اجتناب تفضيل الأبناء على بعضهم البعض.
١٠. الإيمان بقضاء الله وقدره وأن حكمته بالغة وعليها الإيمان والاطمئنان إلى حكمته في الحياة الدنيا والآخرة لأن الله لا يظلم أحداً.

### خلاصة المقارنة بين الرؤية القرآنية للاضطرابات النفسية السلوكية وبين رؤية علم النفس

| الرؤية القرآنية للاضطرابات النفسية السلوكية  | رأي علماء النفس في الاضطرابات النفسية السلوكية   |
|--|--|
| ١. ممكن التحكم بالاضطرابات خاصة اضطراب الغضب والحب ويشترط بالتحكم وجود الحالة الإيمانية عند الفرد.   | ١. الاضطرابات النفسية السلوكية تظهر فجأة ويصعب التحكم فيها.  |
| ٢. يؤكد القرآن الكريم والسنة النبوية على كتم الاضطرابات خاصة الغضب بدافع الخوف من الله وحده.   | ٢. يؤكد علم النفس على إطلاق العنان للاضطرابات للحصول على الراحة النفسية لتتمتع الشخصية السوية بالصحة النفسية.  |
| ٣. يؤكد على التأثيرات الروحية للإيمان على الاضطرابات النفسية السلوكية.   | ٣. يصف علماء النفس كيف تحدث الاضطرابات فسيولوجياً وسلوكياً وعقلياً فقط.  |
| ٤. كتم الاضطرابات فعل إيجابي إرادي شعوري يولد حالة من الرضى وانتظار المثوبة الآخروية.  | ٤. كبت الاضطرابات يولد القلق ويزيد عدوان الفرد ويضعف الشخصية نتيجة القلق من خروج المكبوتات.  |
| ٥. التحكم بالاضطرابات يقود إلى الإرادة والقدرة على ضبط النفس وقيادتها.   | ٥. التحكم بالاضطرابات يضعف النفس ويسبب القلق والتوتر وفقدان الاتزان الانفعالي.   |
| ٦. التحكم في الاضطرابات له مردود أخلاقي واجتماعي.  | ٦. علم النفس لا يؤكد على تأثير الاضطرابات على العلاقات الاجتماعية بل يكتفي بوصف الانفعالات فسيولوجيا وسلوكيا.  |
| ٧. الرؤية القرآنية للتحكم بالغضب تتمثل بكبت الغضب لأن كتم الغضب أقل إيلاماً من الشعور بالذنب فيما لو أطلق الشخص العنان للغضب فالغضب لله وليس للنفس وله آثار سلبية. | ٧. إطلاق العنان للغضب لأنه يؤثر على ضغط الدم وعلى تفكير الفرد وقد يؤدي به إلى ردود عقابية داخلية أي الانتحار، وله تأثير على شخصية الطفل الذي يكبت غضبه يسلك أحد مسلكين إما أن يكون خاضع خائع |

|  |   |
|--|---|
| <p>متملق أو يكره أي سلطة، سلطة الشرطة والدولة والزوجة.. الخ.</p>   | <p>وأهم الأساليب السلوكية للتحكم فيه:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. الجلوس عند الغضب أو النوم أو الوقوف.</li> <li>٢. الوضوء عدة مرات.</li> <li>٣. التعوذ من الشيطان.</li> <li>٤. الاستغفار.</li> </ol>  |
| <p>٨. لاضطراب الغضب تأثيرات إدراكية وحسية (ضربات القلب) وسلوكية والتعبير عن الغضب بالضرب.</p>  | <p>٨. المكون الذاتي للاضطراب إدراك الفرد ومعرفته وفهمه بالذات الإلهية كمثير داخلي، يخفض درجة الغضب على الفرد أن يمثل لإرادة الله ليحص على المغفرة.</p>  |
| <p>٩. سبب الغضب إثارة حسية داخلية، يدعو علماء النفس إلى التنفيس الانفعالي الذي يؤدي إلى الشعور بالذنب والندم الذي يؤدي إلى إضعاف الشخصية ويضعف العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ولا يعطي الآخرين فرصة مراجعة النفس وكنم الغضب أقل إيلاماً للنفس من الشعور بالذنب والندم على الإفراط في التنفيس الانفعالي.</p> | <p>٩. سبب الغضب محفز الاضطراب إدراك الخوف من الله سبحانه الذي أدى إلى تحفيز الجهاز العصبي وعبر سلوكياً عن هذا الغضب بالهروب غضباً لله بعض التفسير تؤكد أنه بشرهم بزلخة أراد مواقفها كونها مثير بيئي أدى إلى استجابته هذه لكنه تذكر الخوف من الله سبحانه وعقابه، سبب انفعال الغضب هو المكون الذاتي (المعرفي) وهي معرفته بالذات الإلهية وحبه لله وخوفه منه وإدراك أن كل سلوك إيجابي له مردود أخروي عندما يفكر به الفرد يجد الراحة وتتخفف عنده درجة الغضب فالإيمان بالله يؤدي إلى كف السلوك السيء.</p> |

### التوصيات:

- يوصي الباحثان بالاستفادة من هذا البحث في طرق تصريف الاضطرابات النفسية السلوكية الإنسانية وفق التصور الإسلامي.
- اقترح الباحثان إعداد بحث يتناول تحليل الاضطرابات النفسية السلوكية في القرآن الكريم شاملاً لكافة آياته الكريمة.
- أن تدرس طرق التحكم في الاضطرابات وفق التصور الإسلامي في مناهج علم النفس للتوجه نحو مفاهيم إسلامية في علم النفس.



## المصادر والمراجع

١. القرآن الكريم .
٢. ابن كثير، الحافظ (١٩٨٧) ج ١ أبو النداء إسماعيل، تفسير القرآن العظيم، ط٢، بيروت، دار المعرفة.
٣. أحمد بن حنبل (بلا)، موسوعة السنة: الكتب والسنة وشروحها، ط٢، تونس، دار سحنون.
٤. البخاري، أبو عبد الله بن إسماعيل البخاري الجعفري (بلا)، صحيح بخارى مراجعة مصطفى أديب، دار ابن كثير، بيروت.
٥. الخطيب، الشربيني، (بلا) تفسير السراج المنير - مجلد ثانى، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت لبنان.
٦. الخماسي، ضياء الدين (١٩٩٢)، مع الله في أعماق النفس الإنسانية.
٧. محارب، خالد، (١٩٨١)، تفسير الجلالين.
٨. المرغني، محمد عثمان عبد الله (بلا)، تاج التفاسير، ج ١ - ٢، دار الفكر.
٩. مطاوع، إبراهيم عصمت (١٩٨٦) قراءات في التربية وعلم النفس، ط١، مكتبة الطالب الجامعي.
١٠. المراغي، أحمد مصطفى (١٩٨٥) المجلد الخامس - ج ٣، تفسير المراغي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط٢.
١١. دافيدوف، ليندال، (١٩٨٣)، مدخل علم النفس، ط٢، المكتبة الأكاديمية، القاهرة ودار المريخ للنشر بالسعودية - ترجمة د. نجيب وآخرون.
١٢. عاقل، فاخر، (٢٠٠٣)، معجم العلوم النفسية، ط١، مطبعة شعاع للنشر والعلوم.
١٣. زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٨)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، عالم الكتب.
14. Dine (1997) Masland- ohen- Tyvern, smith (1991). Psychology. Students hand book (p 145- 160).
١٥. الداھري صالح حسن ٢٠٠٨، أساسيات الاضطرابات النفسية الانفعالية، دار صفا للنشر، عمان.
١٦. الداھري صالح حسن ٢٠٠٨، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، عمان.

